

【10月特別タイムスケジュール】

	2日(火)	8日(月祝)	13日(土)	18日(木)	20日(土)	25日(木)	27日(土)	
10:00	10:00~10:20 ストレッチ(無料)			スタジオ通常通り		スタジオ通常通り		10:00
11:00	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	サルサ休講	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分		10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分		10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:30~12:10 ホディハンブ テック+30 (510円) 船木 40分	ホディジャム休講	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分		11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分		11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:30 プレジャスダンス 国弘 60分		12:30~13:30 ホディハンブ 船木 60分		12:30~13:30 ホディジャム 中垣 60分		12:30~13:15 ホディコンバット45 中垣 45分	13:00
14:00	13:45~14:25 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:45~14:15 コアクロス 田中 30分		13:45~14:15 ホディコンバット30 中垣 30分		13:30~14:45 新曲発表会 エクストリーム55 テック+60分クラス 田中 75分	14:00
15:00	14:35~15:35 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:05~14:50 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分	14:30~15:15 エクストリーム55 田中 45分		14:30~15:45 新曲発表会 ホディアタック テック+60分クラス 船木 75分		15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:00
16:00	↑ 時間変更	ヨガ(体)休講	15:30~17:00 TECH SCHOOL ホディコンバット No.77 テック+60分クラス 中垣 90分		16:00~16:45 ホディハンブ45 船木 45分		15:45~16:45 ホディジャム 中垣 60分	16:00
17:00			17:10~17:30 ストレッチ(無料) 中垣 20分				16:55~17:15 ストレッチ(無料) 中垣 20分	17:00
18:00		18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分		武道場		武道場		18:00
19:00	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	シンプルエアロ休講		18:45~19:15 ホディハンブ30 中垣 30分		18:45~19:15 ホディコンバット30 中垣 30分		19:00
20:00	19:15~20:00 ワークアウトエアロ 田中 45分	ズンバ休講		19:30~20:45 新曲発表会 ホディコンバット テック+60分クラス 中垣 75分		19:30~20:45 新曲発表会 ホディハンブ テック+60分クラス 中垣 75分		20:00
21:00	コンバット30休講							21:00

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。